

Owsianko-shake



KAS2



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

mleko	2 szklanki
otręby owsiane	4 łyżki
biała czekolada	3 kostki
miód	1 łyżka
lody śmietankowe	300 ml
banan	1 sztuka
orzechy mielone	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Mleko wlewamy do garnuszka i gotujemy. W trakcie podgrzewania dorzucamy kostki białej czekolady - rozpuści się przy mieszaniu. Do gotującego się mleka dodajemy cztery łyżki otrębów owsianych. Zmniejszamy ogień i dalej gotujemy mieszając przez około minutę. Wyłączamy gaz i odstawiamy owsiankę na około godzinę - wystygnie i bardzo zgęstnieje. *Już ugotowaną owsiankę można zostawić na dłużej, w zależności kiedy mamy ochotę na shake'a.
- KROK 2** Do wysokiego naczynia wlewamy owsiankę, dodajemy dwie łyżki tartych orzechów, łyżkę miodu i traktujemy całość blenderem - aż masa będzie jednolita.
- KROK 3** Dodajemy ok. 300 ml lodów i ponownie uruchamiamy blender aż shake będzie miał jednolitą konsystencję. Pijemy od razu bądź, jeśli chcemy naprawdę zimnego shake'a, wkładamy jeszcze do lodówki na jakąś godzinę. Napój można przechowywać w lodówce do kilku godzin.

KROK 4 Shake'a rozlewamy do wysokich szklanek. Dodatki wedle upodobań - u mnie dodatkowa gałka lodów i starte orzechy.

Więcej - <http://bakeandtaste.blogspot.com/2012/07/owsianko-shake.html>

KROK 5 Wersja 'light': szkl. mleka, szkl. wody, 4 łyżki płatków owsianych, banan. Wykonanie takie samo (gotowanie owsianki, odstawienie do zgęstnienia, zmiksowanie z bananem w blenderze).